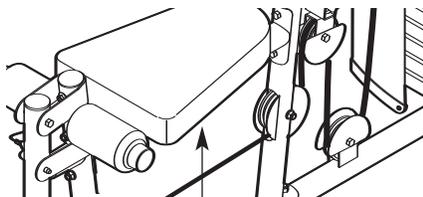
WEIDER® PRO 3000

Modello Nº. WEEVSY1975.0
Nº. di Serie___________________

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per facile riferimento.

Etichetta del Numero di Serie (Sotto il Sedile)

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

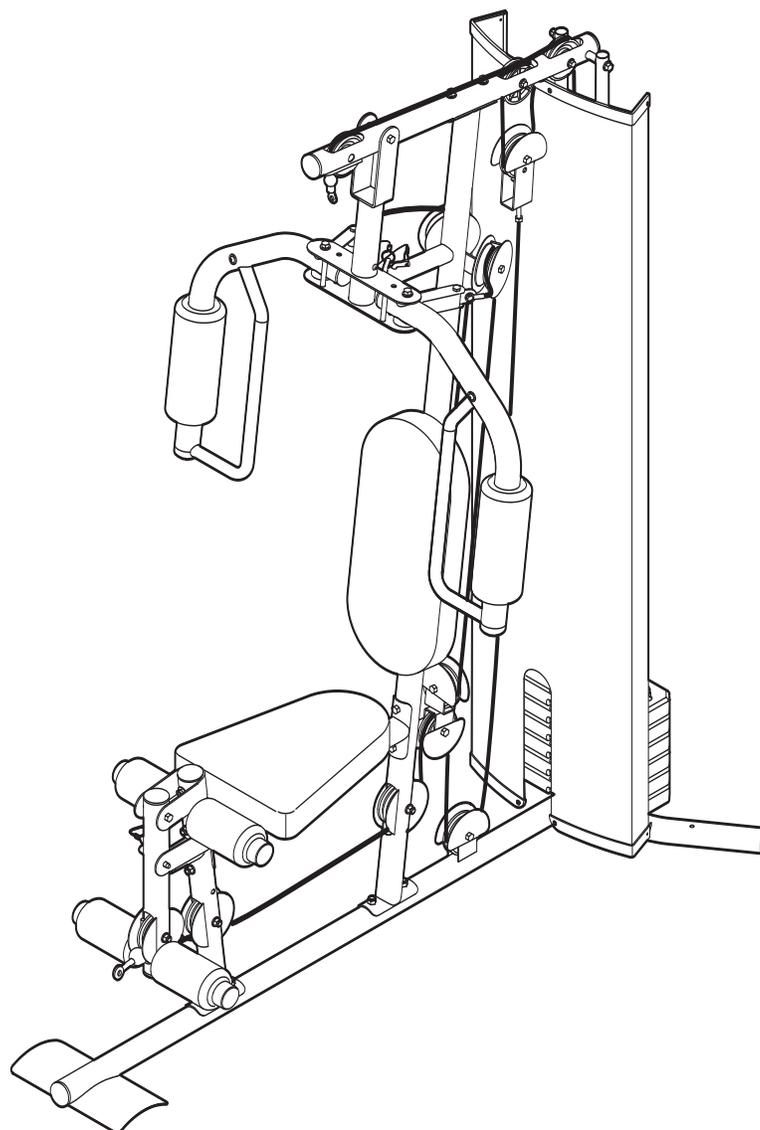
800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

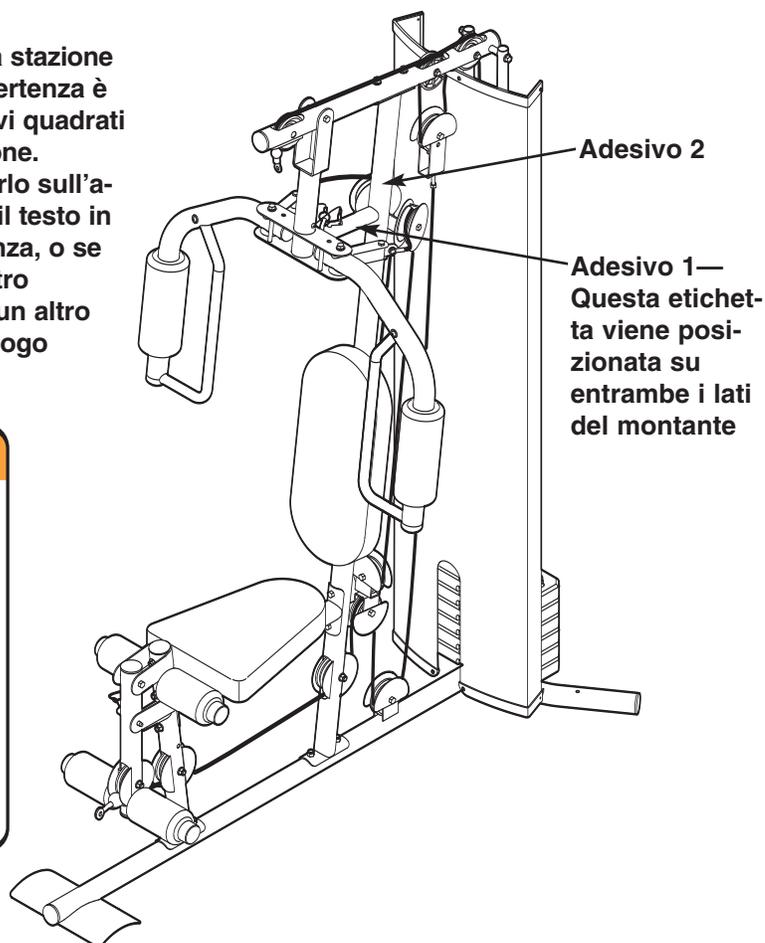
Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo articolo. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI

Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

Nota: Al centro di questo manuale è stata inserita una DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI ed una TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI. Rimuovere il DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI e la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI prima di iniziare il montaggio.

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative alla stazione multifunzione. prima di utilizzarla. Utilizzare la stazione multifunzione. solo secondo le istruzioni di questo manuale.

2. Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della stazione multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.

3. La stazione multifunzione estata realizzato solo per uso interno. Non utilizzare la stazione multifunzione per motivi commerciali per affittare o in instituti media.

4. Tenere la stazione multifunzione. all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare la stazione multifunzione. su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla stazione multifunzione. per montarla, smontarla e utilizzarla.

5. La stazione multifunzione ha un gruppo peso aperto; quest'ultimo non deve essere in alcun modo accessibile dall'esterno dall'utilizzatore. Per evitare l'accesso al blocco peso, posizionare la stazione multifunzione in un angolo o in una rientranza della stanza come indicato nel disegno sottostante. Tra la stazione multifunzione e i muri adiacenti non deve esserci più di 1 metro (3 piedi e 4 pollici).

6. Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.

7. Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.

8. Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.

9. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.

10. La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 136 kg.

11. Fissare sempre gruppo pesi con il perno di bloccaggio e bloccarlo dopo l'allenamento per evitare l'uso della stazione multifunzione da parte di persone non autorizzate (si veda il paragrafo BLOCCARE IL GRUPPO PESI a pagina 18).

12. Assicurarsi che i cavi siano sempre posizionati sulle pulegge. In caso i cavi non dovessero scorrere liberamente durante l'esercizio, fermarsi immediatamente ed assicurarsi che questi siano ben posizionati sulle pulegge.

13. Posizionarsi sempre sulla pedana ogni qualvolta si effettuano esercizi che potrebbero causare il ribaltamento la stazione multifunzione.

14. Non lasciare mai andare i bracci, la leva gamba, la barra vogata, o l'impugnatura mentre i pesi sono sollevati; o questi cadrebbero con gran forza.

15. *Staccare sempre la lbarra dorsali dalla stazione multifunzione ogni qualvolta si esegue un esercizio che non la richieda.*

16. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile WEIDER® 3000 stazione multifunzione. La stazione multifunzione offre una varietà di stazioni pesi progettate per sviluppare ogni maggior gruppo muscolare del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, il tonificamento generale di muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la stazione multifunzione aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

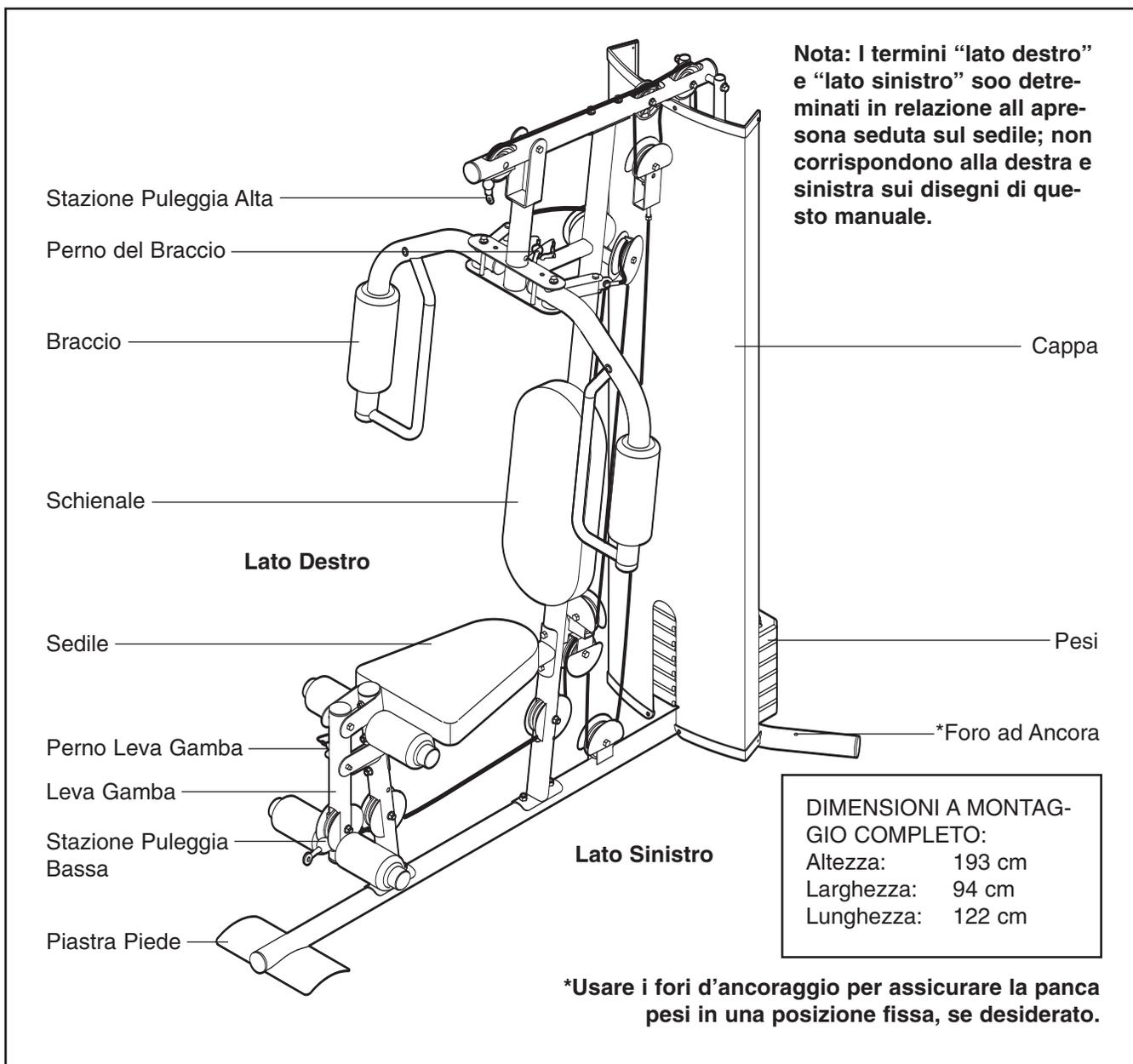
Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare stazione multifunzione. In caso di ulteriori informazioni, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800 865114** il tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVSY1975.0. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla stazione multifunzione (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

Nota: I termini "lato destro" e "lato sinistro" soo detreminati in relazione all apresona seduta sul sedile; non corrispondono alla destra e sinistra sui disegni di questo manuale.

DIMENSIONI A MONTAGGIO COMPLETO:

Altezza:	193 cm
Larghezza:	94 cm
Lunghezza:	122 cm

***Usare i fori d'ancoraggio per assicurare la panca pesi in una posizione fissa, se desiderato.**

MONTAGGIO

Renditi il Montaggio più Facile

Tutto ciò che è presente in questo manuale è disegnato per assicurare che la stazione multifunzione possa essere montato con successo da chiunque. **Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di leggere le informazioni in questa pagina. Questa breve introduzione vi risparmierà più tempo di quanto ne richiede la lettura.**

Il Montaggio Richiede Due Persone

Per vostra convenienza e sicurezza, montare la stazione multifunzione con l'aiuto di un'altra persona.

Pianificare Abbastanza Tempo

Date le numerose caratteristiche della stazione multifunzione, il processo di montaggio richiederà circa sei ore. Pianificando tempo a sufficienza e decidendo di rendere il compito piacevole, il montaggio proseguirà senza intoppi. E' possibile che si desideri montare la stazione multifunzione in due serate.

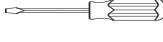
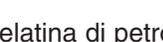
Scegliere un Luogo per la Stazione Multifunzione

A causa del suo peso e misure, la stazione multifunzione dovrebbe essere montato nel luogo dove sarà poi utilizzato. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio per girare intorno la stazione multifunzione mentre lo montate.

Come Disimballare la Scatola

Per rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo diviso il processo di montaggio in quattro fasi. Le parti necessarie per ogni fase sono state riposte in sacchetti separati. **Importante: Aspettare fino a quando si è pronti ad iniziare una nuova fase prime di aprire il relativo pacchetto contenente le parti necessarie.** Mettere tutte le parti la stazione multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

Assicurarsi di Avere i Seguenti Attrezzi:

- due chiavi inglesi regolabili
- un cacciavite universale
- un cacciavite a stella
- un martello in gomma
- un chiave esagonale (incluse)
- del lubrificante tipo grasso o gelatina di petrolio, una piccola quantità di acqua insaponata, e del nastro adesivo trasparente o protettivo.

Nota: Il montaggio sarà più facile se avate delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

Come Identificare le Parti

Fare uso della **TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI** situata al centro di questo manuale, per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Porre la tabella sul pavimento e utilizzarla per identificare facilmente le parti durante ciascuna fase del montaggio. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

Come Posizionare le Parti

Durante il montaggio della stazione multifunzione, assicurare che tutte le parti siano posizionate allo stesso modo come nella relativa figura.

Stringere le Parti

Stringere a fondo tutte le parti al momento dell'inserzione, a meno che istruito diversamente.

Domande?

Se avete domande dopo la lettura delle istruzioni del montaggio, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114**.

Le Quattro Fasi del Processo di Montaggio

Montaggio del Telaio—Inizierete col montare la base e i montanti che formano lo scheletro della stazione multifunzione.

Montaggio del Braccio—Durante questa fase monterete le braccia e il leg lever.

Montaggio dei Cavi—Durante questa fase attaccherete i cavi e le pulegge che collegano le braccia ai pesi.

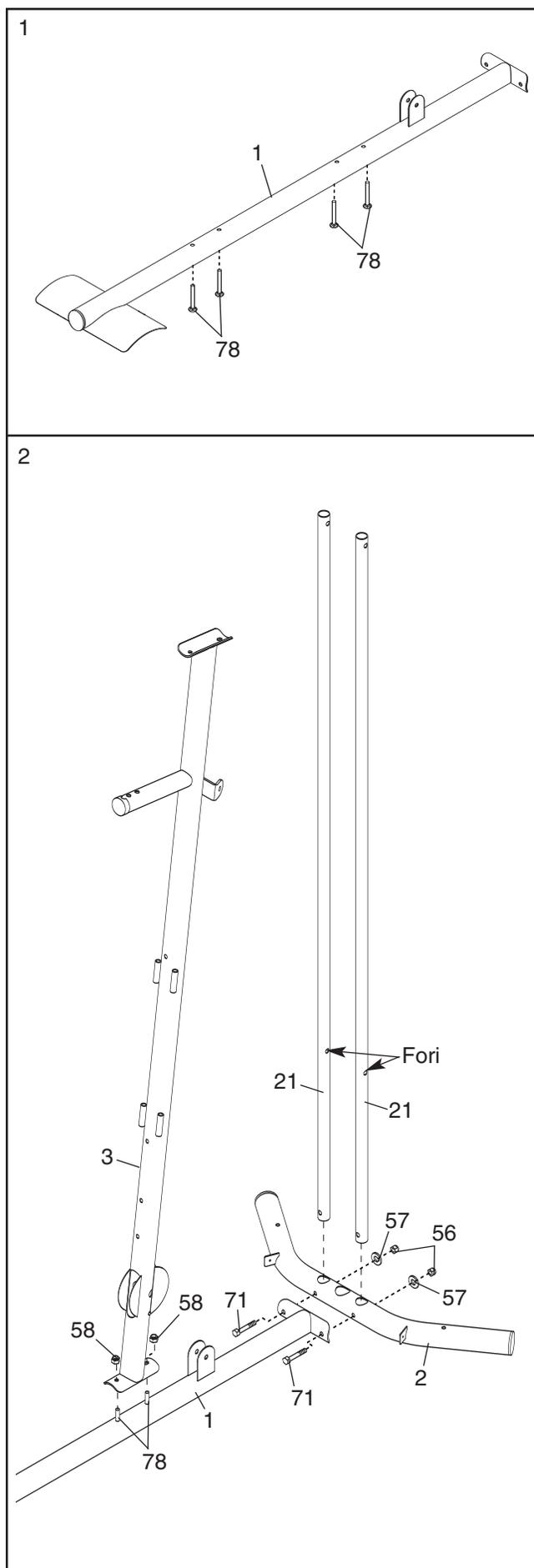
Montaggio del Sedile—Durante questa fase finale monterete il sedile e lo schienale.

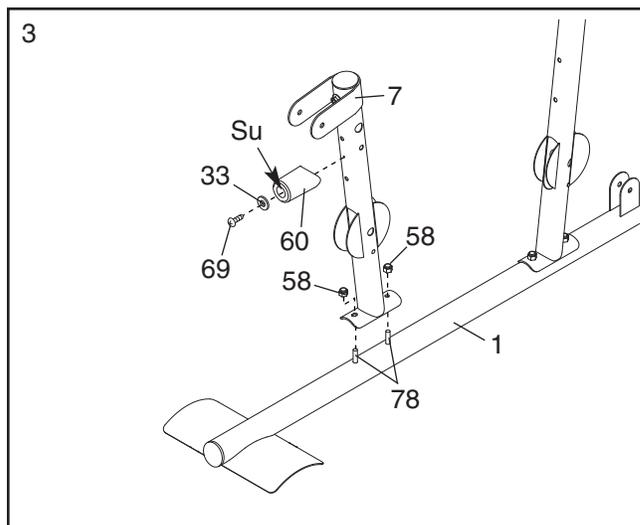
Montaggio Telaio

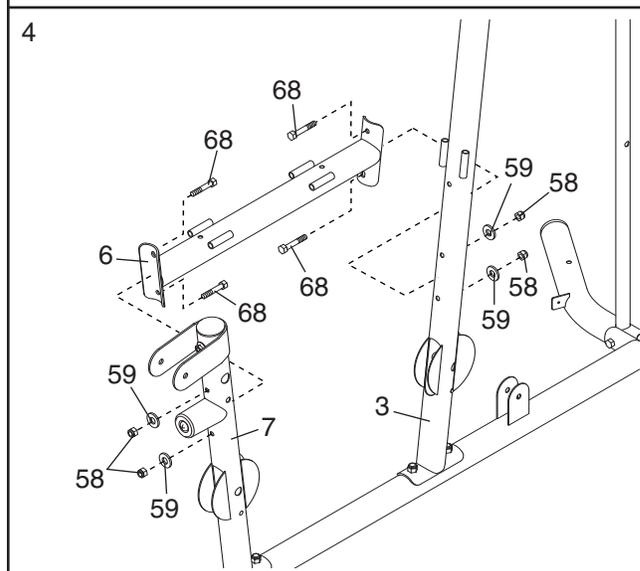
1. **Accertartevi di capire tutte le informazioni a pagina 5 prima di iniziare il montaggio della stazione multifunzione. Consultare LA TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI posta al centro del presente manuale per reperire i pezzi piccoli.**

   Inserire verso sopra otto Bulloni Trasporto da M8 x 63mm (78) attraverso la Base (1). **Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere del nastro adesivo sulla testa dei bulloni per mantenerli fermi sul posto.**

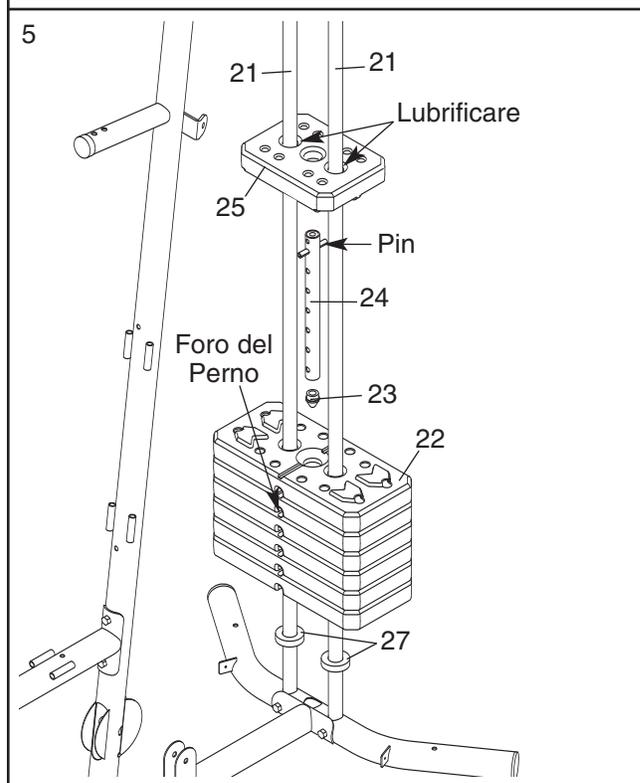
2. Collegare la Base (1) e due Guide Pesi (21) allo Stabilizzatore (2) usando due Bulloni da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), e due Controdadi in Nailon da M10 (56). **Verificare che i fori indicati nelle Guide Pesi si trovino vicino al fondo. Serrare completamente i Controdadi.**

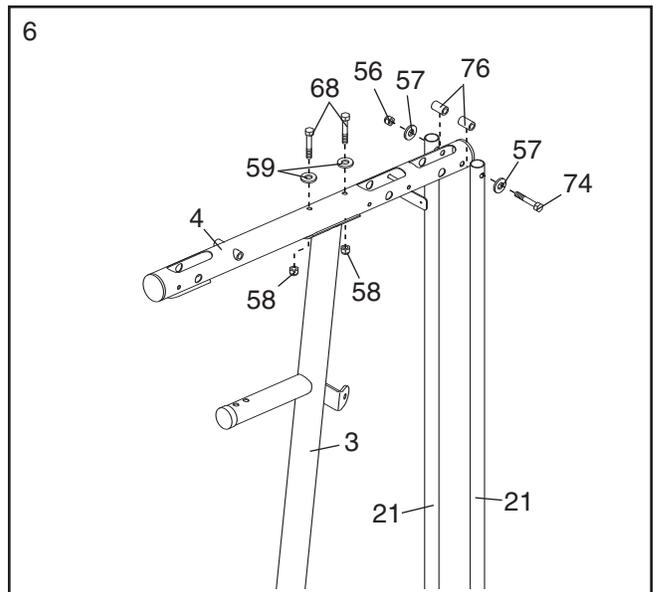
   Attaccare il Montante (3) alla Base (1) con gli indicati Bulloni Transporto da M8 x 63mm (78) e due Controdadi in Nylon M8 (58). **Non avvitare i Controdadi per ora.**

3. Montare la Gamba Anteriore (7) alla Base (1) usando due Bulloni Trasporto da M8 x 63mm (78) e due Controdadi in Nailon da M8 (58). **Non avvitare troppo il Controdado.**

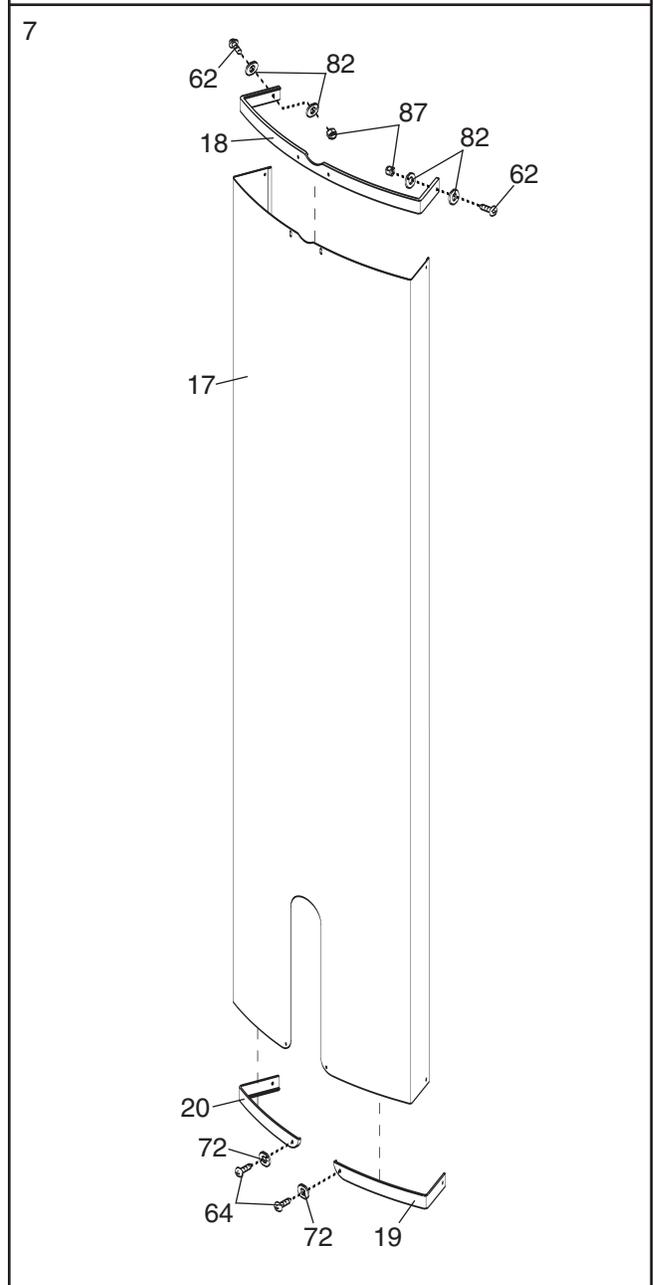
   Montare il Respingente Gamba (60) alla Gamba Anteriore (7) con una Vite Autofilettante da M4 x 20mm (69) e una Rondella da M4 (33). **Verificare che l'estremità del Respingente sia rivolta verso l'alto.**

4. Montare il Telaio Sedile (6) al Montante (3) usando due Bulloni da M8 x 65mm (68), due Rondelle da M8 (59), e due Controdadi in Nailon da M8 (58). **Non avvitare troppo il Controdado.**

   Montare il Telaio Sedile (6) alla Gamba Anteriore (7) nello stesso modo.

5. Far scivolare due Respingenti Pesi (27) sulle Guide Pesi (21). Orientare i sei Pesi (22) verso i sei fori perno posizionati in basso come indicato. Far scivolare nove Pesi sulle Guide Pesi.

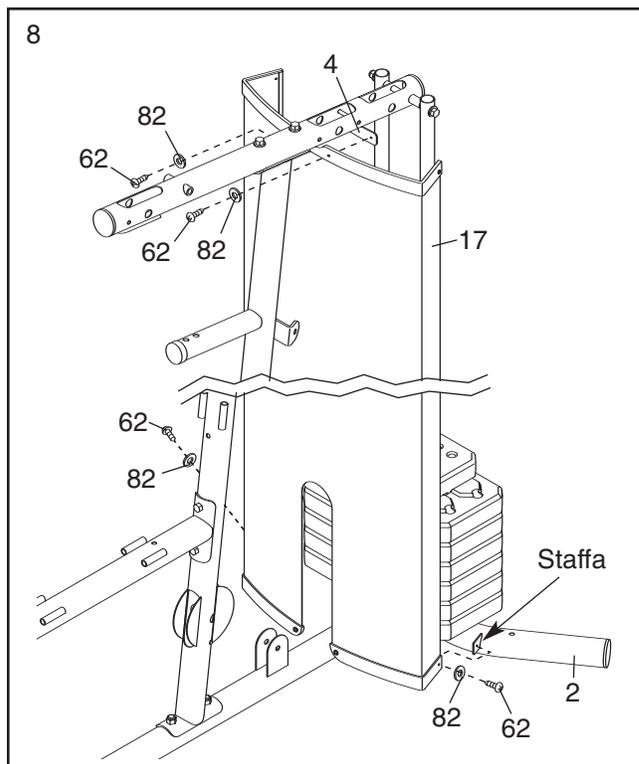
   Inserire il Cappuccio Tubo Pesi (23) nel Tubo Pesi (24). Inserire il Tubo Pesi nei sei Pesi (22). **Verificare che il perno presente sul Tubo Pesi sia orientato come indicato.**

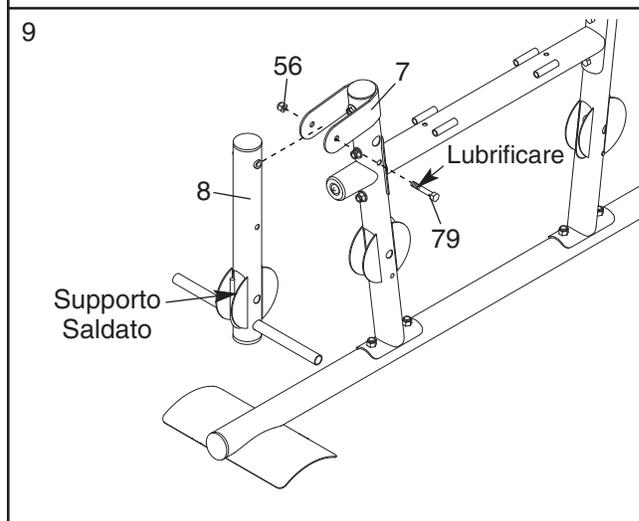
   Lubrificare i fori indicati nel Peso Superiore (25) con il lubrificante in dotazione. Fra scivolare il Peso Alto sulle Guide Pesi (21).

6. Montare il Telaio Superiore (4) al Montante (3) con due Bulloni da M8 x 65mm (68), due Rondelle da M8 (59) e due Controdadi in Nailon da M8 (58). **Non avvitare troppo il Controdado.**

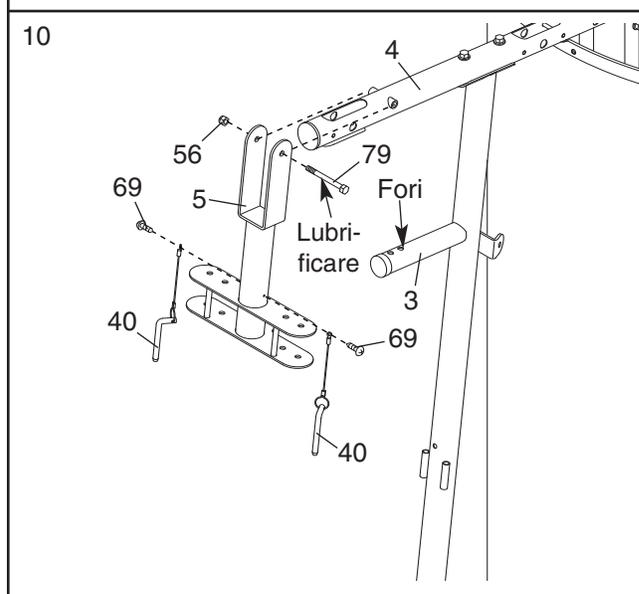
   Montare il Telaio Superiore (4) tra le Guide Pesi (21) con un Bullone da M10 x 155mm (74), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 19mm (76) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Non avvitare troppo il Controdado.**

7. Montare il Cappuccio Sinistro (19) e il Cappuccio Destro (20) alla parte inferiore della Cappa (17) con due Viti Autofilettanti da M5 x 20mm (64) e due Rondelle da M5 (72).

   Montare il Cappuccio Superiore (18) alla parte superiore della Cappa (17) con due Viti da M6 x 16mm (62), quattro Rondelle da M6 (82) e due Controdadi da M6 (87).

8. Montare la Cappa (17) al Telaio Superiore (4) con due Viti da M6 x 16mm (62) e due Rondelle da M6 (82).

   Montare la Cappa (17) alle staffe dello Stabilizzatore (2) con due Viti da M6 x 16mm (62) e due Rondelle da M6 (82). **Verificare che le staffe siano all'interno della Cappa.**

   Avvitare i Controdadi in Nailon (56, 58) utilizzati nelle fasi 2 a 7.

Montaggio Bracci

9. Lubrificare il Bullone da M10 x 77mm (79). Orientare la Leva Gamba (8) verso il supporto saldato come indicato. Montare la Leva Gamba alla Gamba Anteriore (7) con il Bullone e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Non stringere troppo il Controdado; la Leva Gamba deve potersi muovere facilmente.**

10. Lubrificare il Bullone da M10 x 77mm (79). Montare il Perno Telaio (5) al Telaio Superiore (4) con il Bullone e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Controdado; il Perno Telaio deve poter ruotare facilmente.**

    Montare i Perni del Braccio (40) al Perno Telaio (5) con due Viti Autofilettanti da M4 x 20mm (69). Inserire i Perni del Braccio nei due fori sul Montante (3).

11. Lubrificare un Bullone da M10 x 51mm (66). Montare un Perno Cavo (39) al Braccio Destro (9) con un Bullone e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Controdado; il Perno Cavo deve poter ruotare facilmente.**

    Inumidire con acqua saponata l'interno del Rullo in Gommapiuma Grande (42). Inserire il Rullo in Gommapiuma Grande sul Braccio Destro (9).

    Montare l'estremità superiore della Maniglia (11) al Braccio Destro (9) con un Bullone da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Attendere prima di serrare il Bullone.**

    Inserire il Cappuccio Rotondo della Maniglia da 50mm (31) nel Braccio Destro (9). Montare l'estremità inferiore della Maniglia (11) al Braccio Destro con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 45mm (77) e una Rondella Grande da M10 (80). **Serrare il Bullone a Testa Bombata da M10 x 67mm (71).**

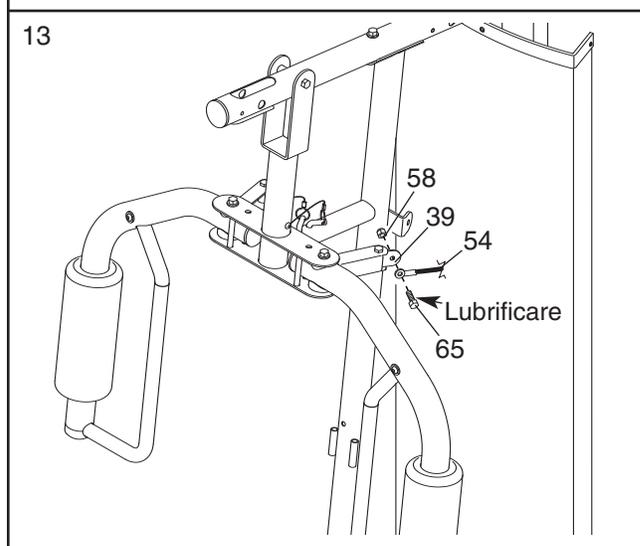
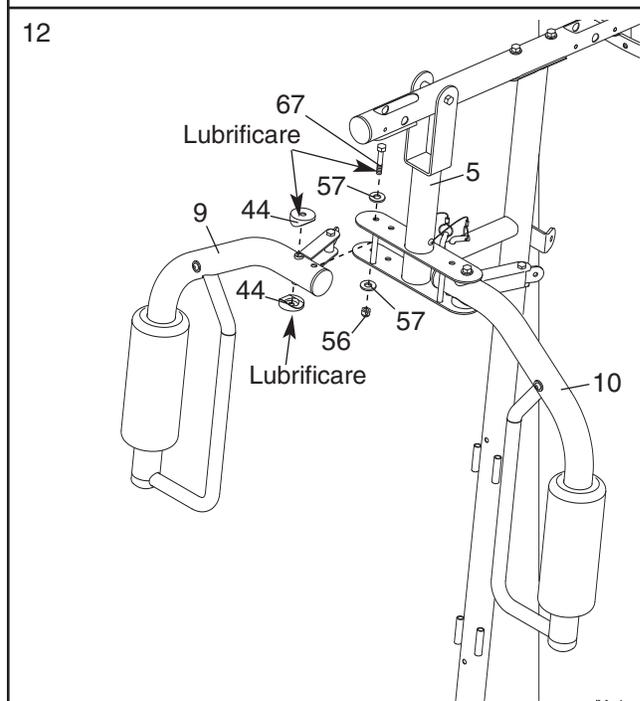
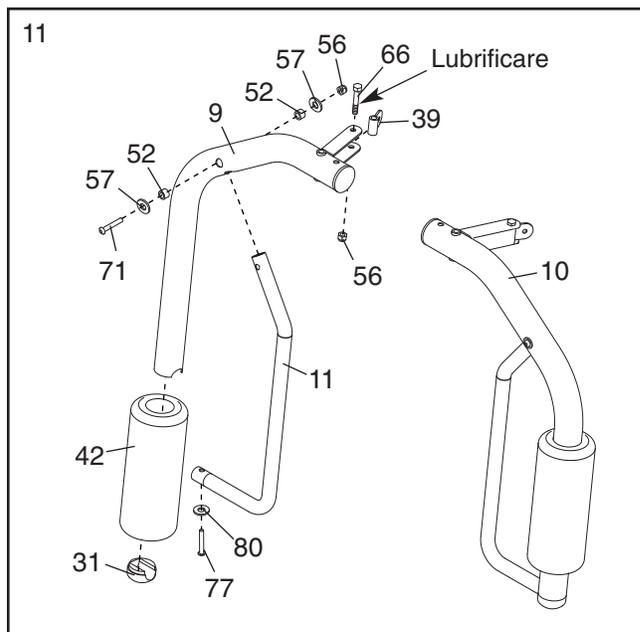
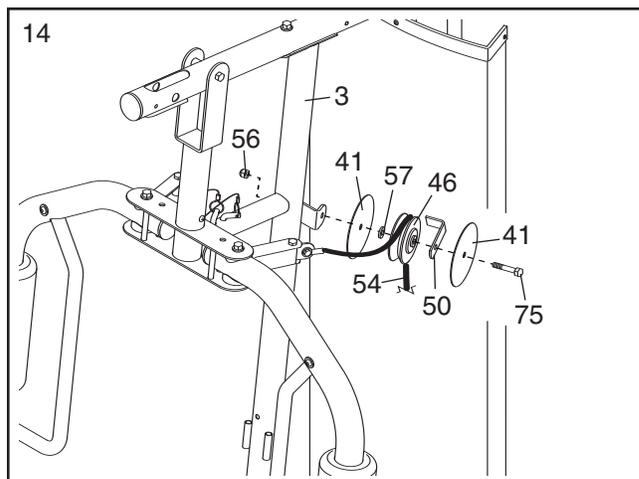
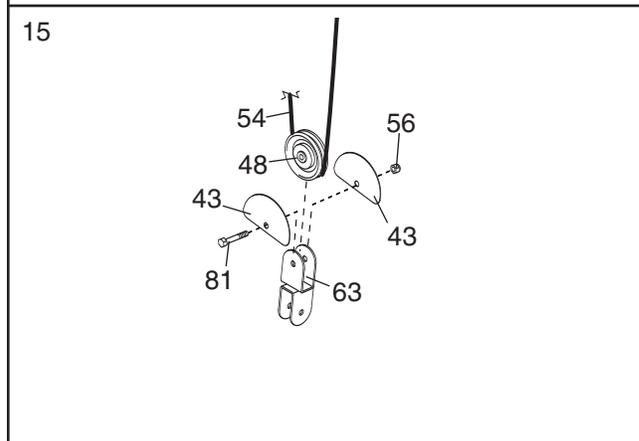
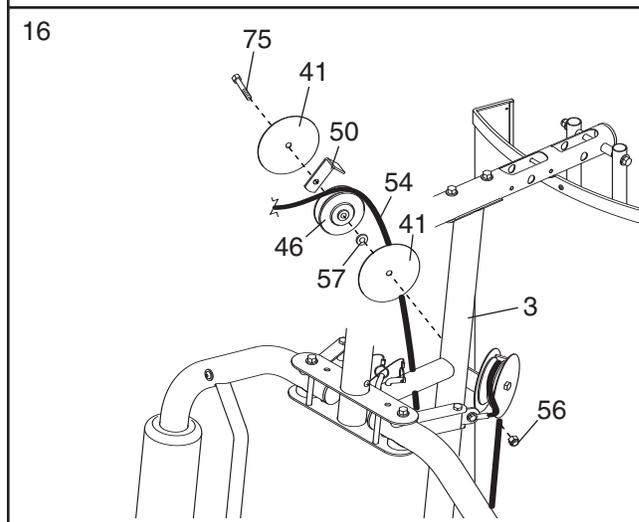
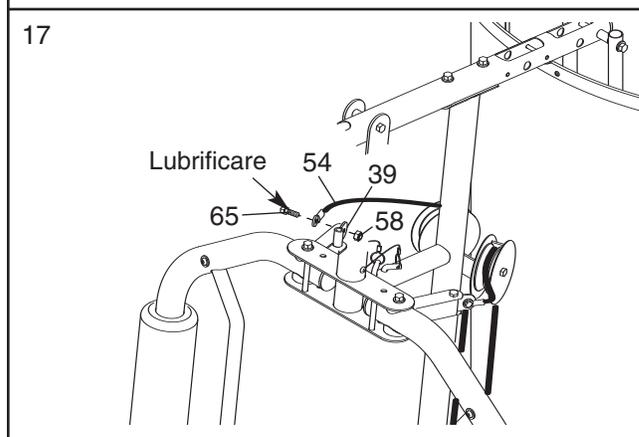
    Montare il Braccio Sinistro (10) allo stesso modo.

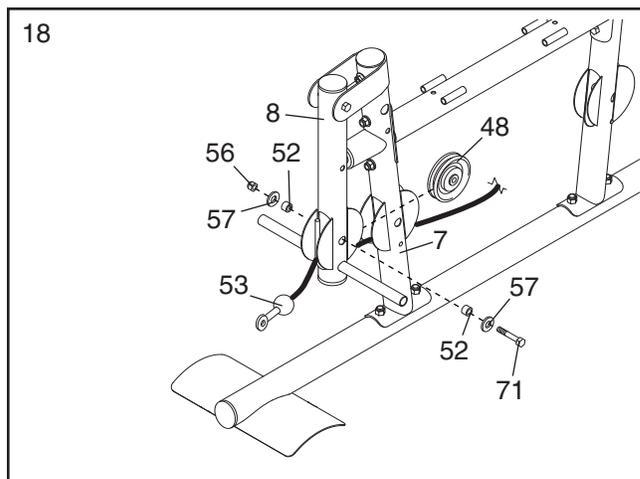
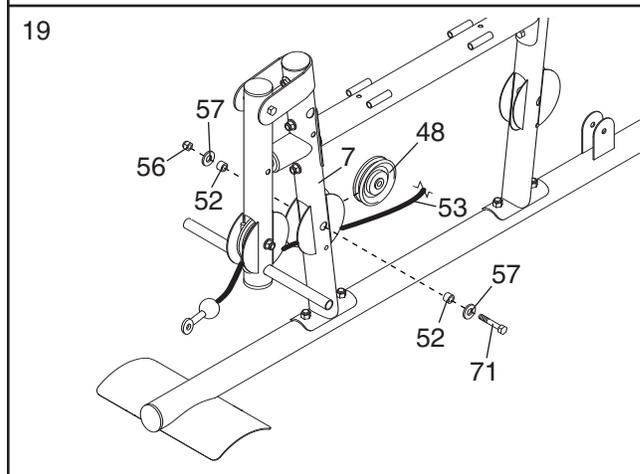
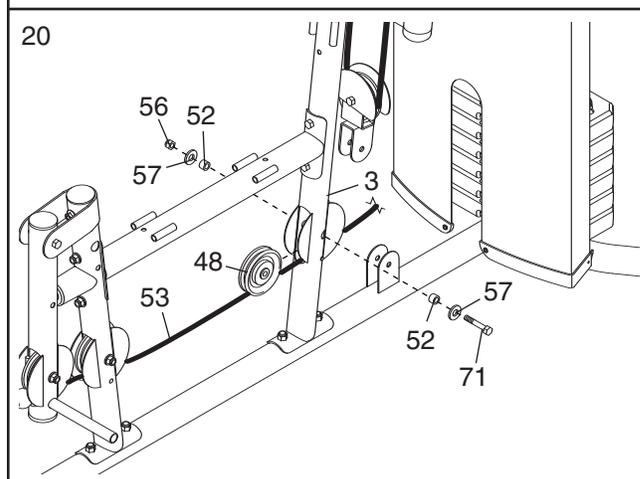
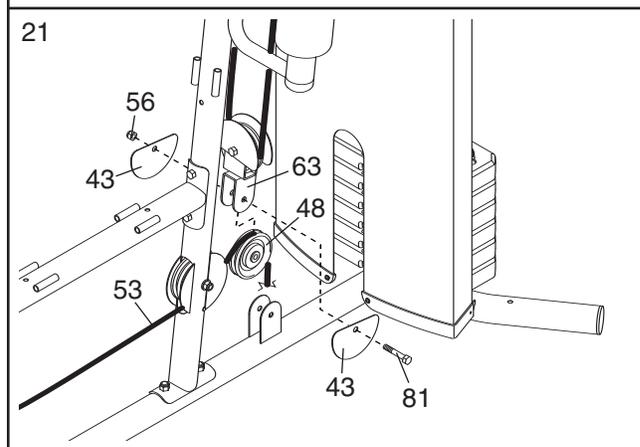
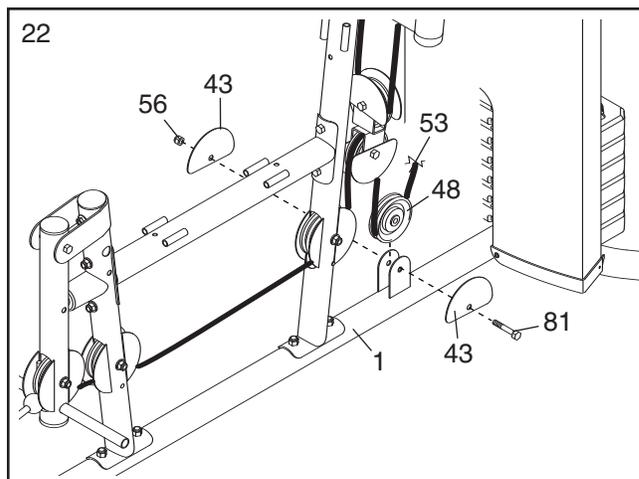
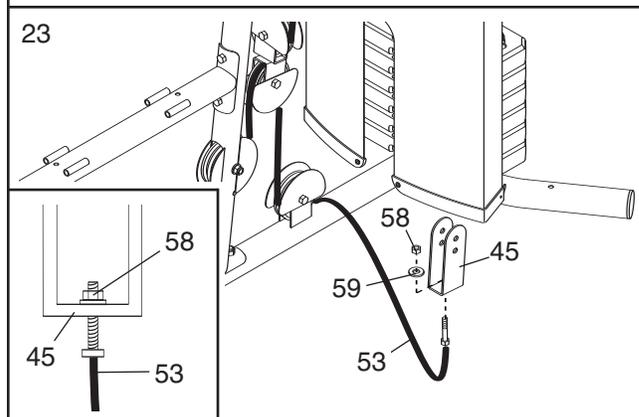
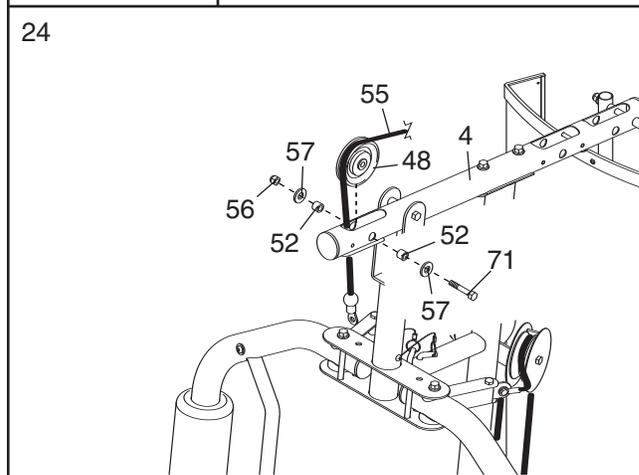
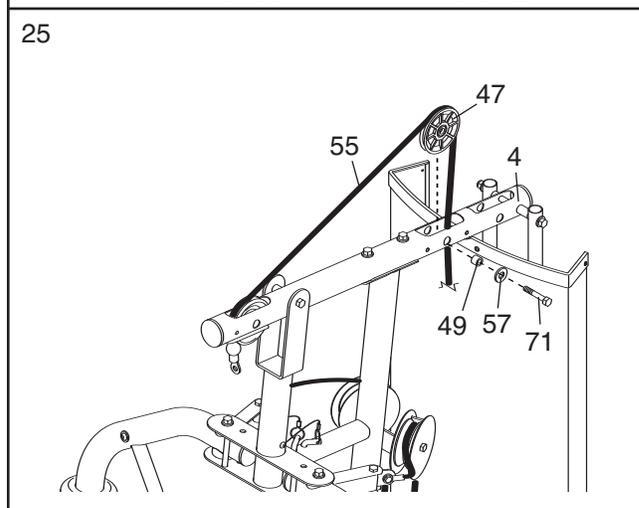
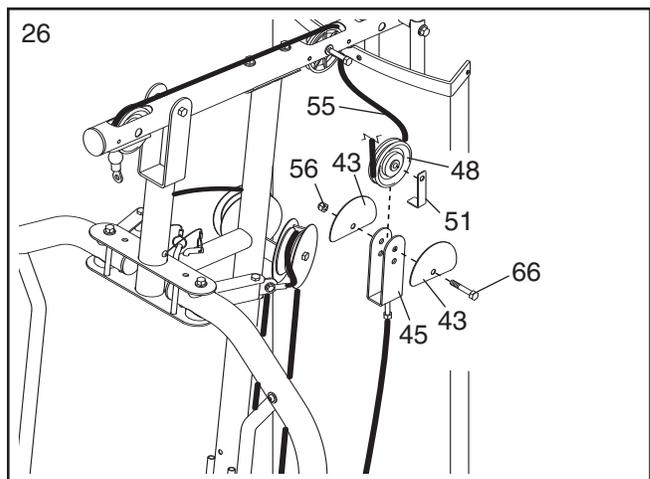
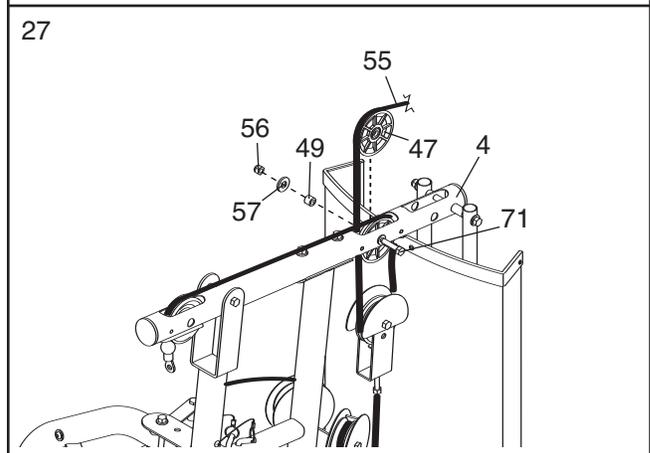
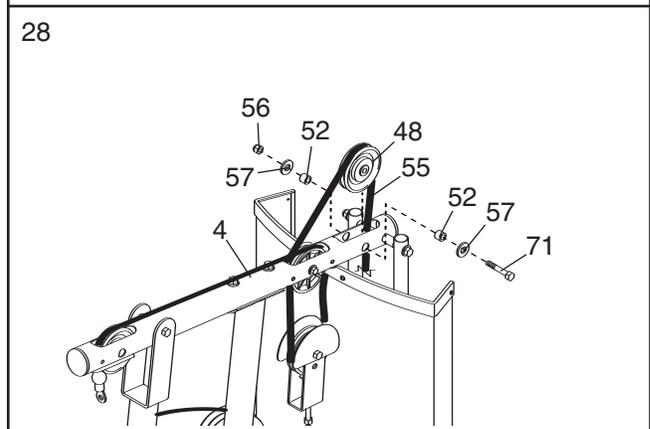
12. Lubrificare il Bullone da M10 x 85mm (67) e due Boccole Braccio (44). Montare il Braccio Destro (9) al Perno Telaio (5) con un Bullone, due Rondelle da M10 (57), due Boccole del Braccio e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Controdado; il Braccio deve poter ruotare facilmente.**

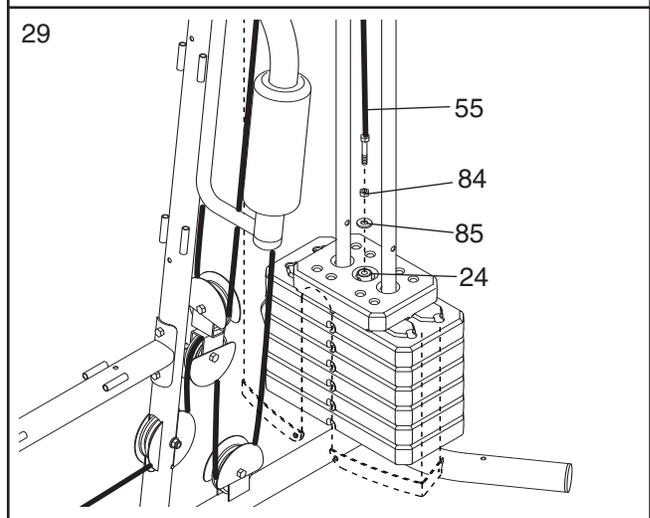
    Montare il Braccio Sinistro (10) al Perno Telaio (5) nello stesso modo.

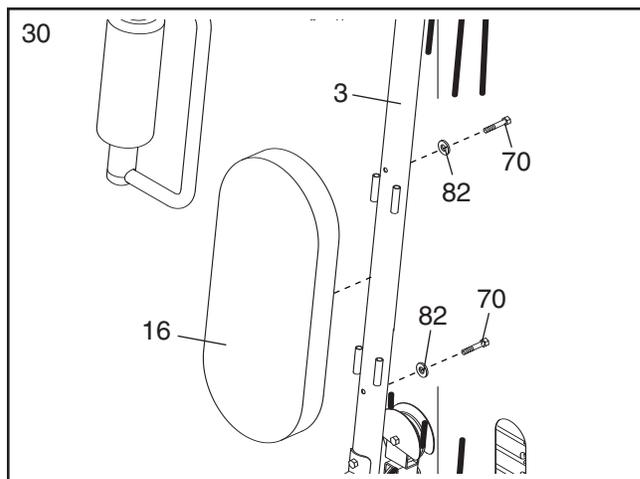
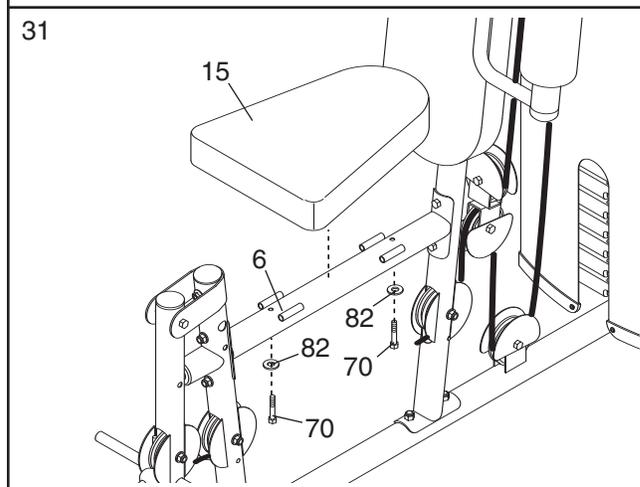
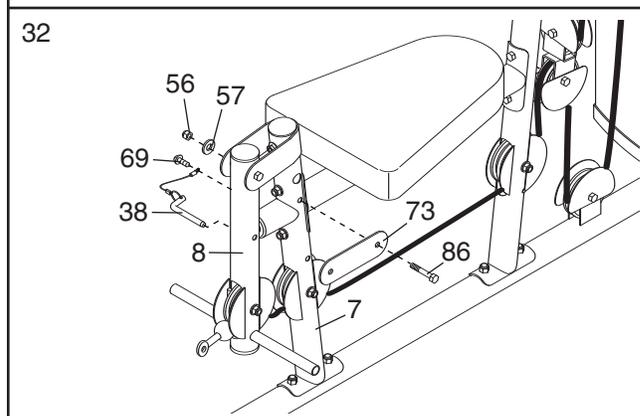
Montaggio del Cavo

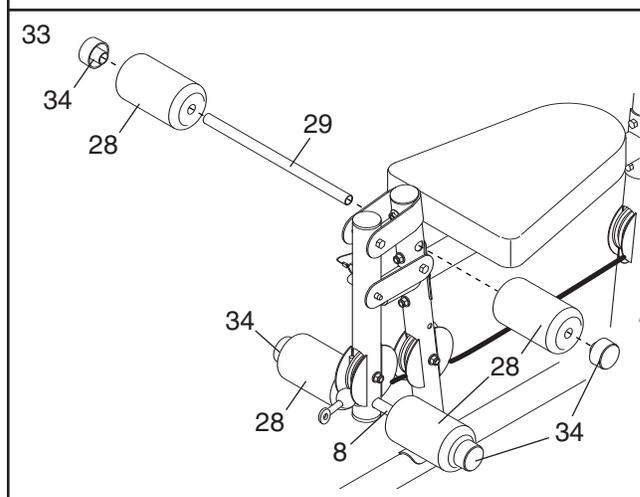
13. **Consultare il DIAGRAMMA DEI CAVI a pagina 20 quando vengono montati i cavi e per individuare i cavi.**

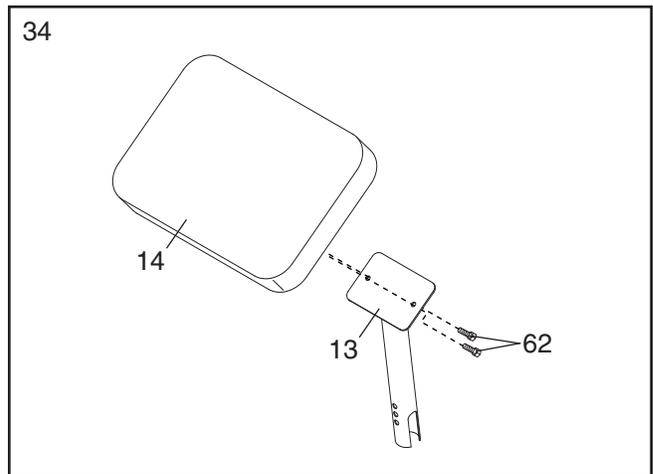
    Individuare il Cavo Braccio (54). Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (65). Collegare il Cavo al Perno Cavo (39) indicato con un Bullone e un Controdado in Nailon da M8 (58). **Verificare che il Cavo possa ruotare facilmente attorno al Bullone.**

14. Posizionare il Cavo Braccio (54) su una Puleggia a “V” (46). Montare la Puleggia a “V”, un Fermacavo Grande (50), due Protezioni a Disco Complete (41) e una Rondella da M10 (57) al Montante (3) usando un Bullone da M10 x 63mm (75) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Verificare che il Fermacavo sia posizionato in modo tale da mantenere il Cavo nella scanalatura della Puleggia a “V”.**

15. Incanalare il Cavo Braccio (54) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni a Disco Semicircolari (43) ad una Staffa ad “U” Doppia (63) con un Bullone da M10 x 46mm (81) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Verificare che le Protezioni a Disco siano all'esterno della Staffa ad “U” come indicato.**

16. Posizionare il Cavo Braccio (54) su una Puleggia a “V” (46). Montare la Puleggia a “V”, un Fermacavo Grande (50), due Protezioni a Disco Complete (41) e una Rondella da M10 (57) al Montante (3) usando un Bullone da M10 x 63mm (75) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Verificare che il Fermacavo sia posizionato in modo tale da mantenere il Cavo nella scanalatura della Puleggia a “V”.**

17. Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (65). Collegare il Cavo Braccio (54) al Perno Cavo (39) indicato con un Bullone e un Controdado in Nailon da M8 (58). **Verificare che il Cavo possa ruotare facilmente attorno al Bullone.**

18. **Localizzare il Cavo Inferiore (53).** Far passare il Cavo attraverso la Leva Gamba (8) e la Gamba Anteriore (7).

    Montare una Puleggia da 90mm (48) all'interno della Leva Gamba (8), sul Cavo Inferiore (53), con un Bullone da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52) e un Controdado in Nailon da M10 (56).

19. Montare una Puleggia da 90mm (48) all'interno della Gamba Anteriore (7) sul Cavo Inferiore (53), con un Bullone da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52) e un Controdado in Nailon da M10 (56).

20. Far passare il Cavo Inferiore (53) sotto una Puleggia da 90mm (48) e attraverso il Montante (3). Montare la Puleggia all'interno del Montante con un Bullone da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52), e un Controdado in Nailon da M10 (56).

21. Far passare il Cavo Inferiore (53) su una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni a Disco Semicircolari (43) ad una Staffa ad “U” Doppia (63) con un Bullone da M10 x 46mm (81) e un Controdado in Nailon da M10 (56). Verificare che le Protezioni a Disco siano all'esterno della Staffa ad “U” come indicato.

22. Far passare il Cavo Inferiore (53) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni a Disco Semicircolari (43) alla Base (1) con un Bullone da M10 x 46mm (81) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Verificare che le Protezioni a Disco siano all'esterno della staffa come indicato.**

23. Montare il Cavo Inferiore (53) alla Staffa ad “U” (45) con una Rondella da M8 (59) e un Controdado in Nailon da M8 (58). **Si veda particolare nel disegno. Non serrare eccessivamente il Controdado; deve essere avvitato sull'estremità del Cavo cosicché solo due filettature siano visibili sopra al dado.**

24. **Localizzare il Cavo Superiore (55).** Incanalare el Cavo attraverso il Telaio Superiore (4) e sulla Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia all’interno del Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52) e un Controdado in Nylon da M10 (56).

25. Far passare il Cavo Superiore (55) su una Puleggia Sottile da 90mm (47) e attraverso il Telaio Superiore (4) verso il basso. Montare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 67mm (71), una Rondella da M10 (57) e uno Spaziatore da 11mm (49). **Verificare che la Puleggia non cada fuori dal Telaio Superiore mentre si stanno terminando le fasi 26 e 27.**

26. Avvolgere il Cavo Superiore (55) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia, un Fermacavo (51) e due Protezioni a Disco Semicircolari (43) al foro superiore della Staffa ad “U” (45) usando un Bullone da M10 x 51mm (66) e un Controdado in Nailon M10 (56). **Verificare che il Fermacavo sia orientato in modo tale da mantenere il Cavo nella scanalatura della Puleggia e che le Protezioni a Disco siano al di fuori della Staffa ad “U”.**

27. Far passare il Cavo Superiore (55) sopra il Telaio Superiore (4) e su una Puleggia Sottile da 90mm (47). Montare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 67mm (71) usato nel passaggio 25, uno Spaziatore da 11mm (49), una Rondella da M10 (57) e un Controdado in Nailon da M10 (56).

28. Far passare il Cavo Superiore (55) su una Puleggia da 90mm (47) e attraverso il Telaio Superiore (4) verso il basso. Montare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 67mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52), e un Controdado in Nailon da M10 (56).

29. Filettare un Dado da M12 (84) fino in fondo sul Cavo Superiore (55). Posizionare una Rondella Grande (85) sulla parte superiore del Tubo Pesi (24).

Serrare il Cavo Superiore (55) sul Tubo Pesi (24) finché i cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 (84) su una Rondella Grande (85).

Montaggio Sedile

30. Attaccare lo Schienale (16) al Montante (3) con due Viti da M6 x 63mm (70) e due Rondelle da M6 (82).

31. Montare la Sedile (15) al Schienale (6) con due Viti da M6 x 63mm (70) e due Rondelle da M6 (82).

32. Montare il Disco di Bloccaggio (73) alla Gamba Anteriore (7) con un Bullone da M10 x 70mm (86), una Rondella da M10 (57) e un Controdado in Nailon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Controdado; il Disco di Bloccaggio deve poter ruotare facilmente.**

    Montare il Perno Leva Gamba (38) alla Gamba Anteriore (7) con una Vite Autofilettante da M4 x 20mm (69). Inserire un Perno Leva Gamba attraverso la Leva Gamba (8) e il Disco di Bloccaggio (73).

33. Inserire il Tubo Rullo (29) attraverso la Gamba Anteriore (7). Inserire due Piccoli Rulli in Gommapiuma (28) sull'estremità del Tubo Rullo. Introdurre i Cappucci in Gommapiuma (34) sul Tubo Rullo.

    Inserire due Piccoli Rulli in Gommapiuma (28) sulla Leva Gamba (8). Introdurre due Cappucci in Gommapiuma (34) sul Tubo Imbottitura.

34. Orientare l'Imbottitura Flessione (14) cosicché i fori sul retro siano vicini al bordo inferiore. Montare il Paletto Flessione (13) con due Viti da M6 x 16mm (62).

35. Controllare che tutte le parti siano state montate appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti, verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE a partire da pagina 17 di questo manuale.

    Prima di utilizzare il sistema, tirare un paio di volte poni i cavi, in modo da accertarsi che scorrano liberamente sulle pulegge. Se uno dei cavi non dovesse scorrere liberamente, trovare il problema e correggerlo. **IMPORTANTE: Se i cavi non fossero stati installati appropriatamente, potrebbero essere danneggiati con l'uso di elevati pesi. Vedere la sezione DIAGRAMMA DEI CAVI alle pagine 20 di questo manuale per ottenere istruzioni sulla giusta rotta dei cavi. In caso ci fossero degli allentamenti nei cavi, risolvere il problema seguendo le istruzioni elencate nella sezione MANUTENZIONE a pagina 21.**

REGOLAZIONE

Le fasi sottostanti spiegano come la panca pesi può essere regolata. Vedere GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 22 per importanti informazioni e fare riferimento all'allegato guida d'allenamento per vedere la corretta forma di ciascun esercizio. Far riferimento inoltre alle informazioni sugli esercizi che accompagnano il vostro set pesi per ulteriori esercizi.

Ogni volta che si usa la panca pesi assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME CAMBIARE L'AMMONTARE DEI PESI

Per cambiare la regolazione dei pesi di entrambe le pile pesi, inserire il Perno Pesi (26) sotto il Pesi (22) desiderato, fino a quando la parte piegata dello stesso tocchi i pesi. Girando l'estremità piegata verso il basso. **Nota: non utilizzare il Peso Superiore (25) singolarmente.**

Nota: Per effetto dei cavi e delle pulegge, l'attuale ammontare della resistenza per ogni stazione d'allenamento potrebbe variare leggermente dalla regolazione originale dei pesi. Fare uso della TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI a pagina 19 di questo manuale, per ottenere informazioni sul livello di resistenza appropriato per ciascuna stazione pesi.

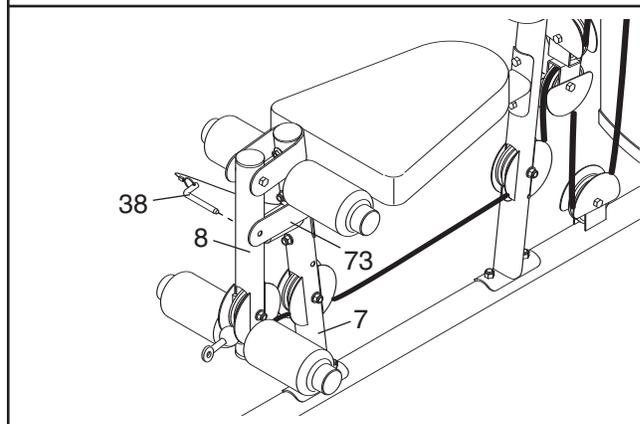
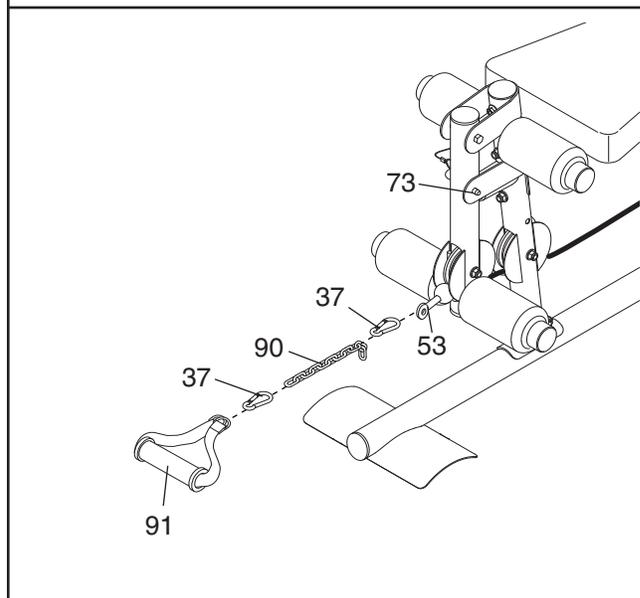
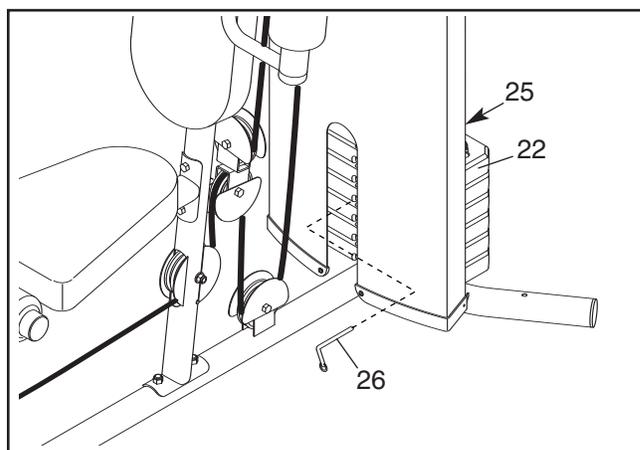
ATTACCARE GLI ACCESSORI ALLA STAZIONE PULEGGIA

Montare la Staffa Maniglia (91) al Cavo Inferiore (53) alla stazione puleggia inferiore con un Morsetto per Cavo (37). Per alcuni esercizi, la Catena (90) deve essere collegata tra la Staffa della Maniglia e il Cavo con due Morsetti per Cavo. **Regolare la lunghezza della Catena tra la Staffa della Maniglia e il Cavo cosicché la Staffa della Maniglia si trovi nella posizione di partenza corretta per l'esecuzione dell'esercizio.**

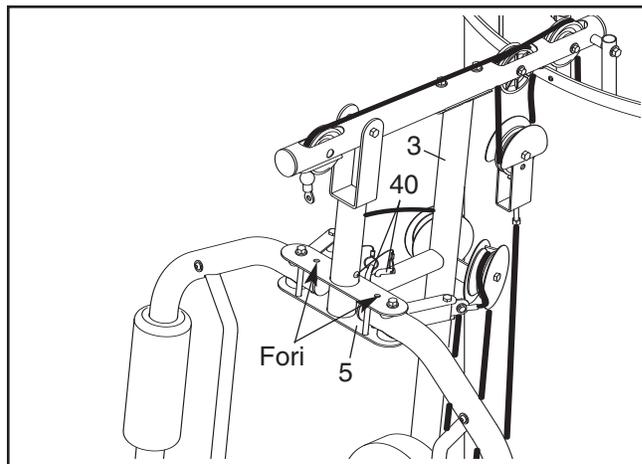
La Barra Dorsale (non raffigurata) o la Staffa della Maniglia (91) può essere montata anche sulla stazione puleggia allo stesso modo. Bloccare sempre il Disco di Bloccaggio (73) quando si usa la stazione puleggia superiore (consultare il paragrafo USO DELLA LEVA DI BLOCCAGGIO sottostante).

USO DELLA LEVA DI BLOCCAGGIO

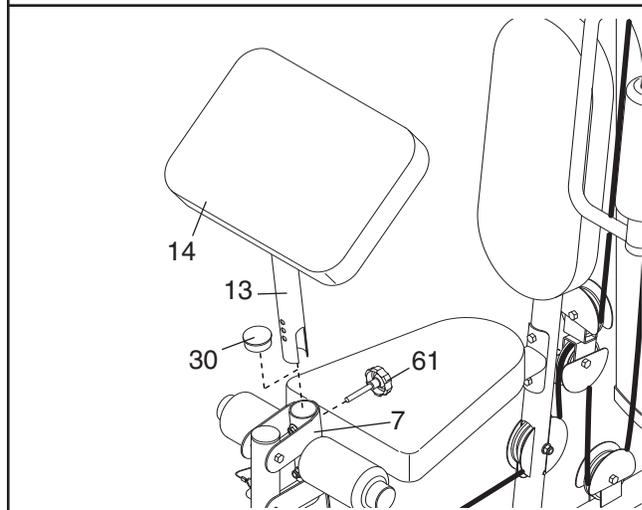
Quando si usa la stazione puleggia inferiore, bloccare il Perno Leva Gamba (38) nella Leva Gamba (8) e nel Disco di Bloccaggio (73).

Per usare la Leva Gamba (8), bloccare il Perno Leva Gamba (38) nella Gamba Anteriore (7) e nel Disco di Bloccaggio (73).

CAMBIARE L'USO DEL BRACCIO

Per usare i Bracci (9, 10) come bracci butterfly, inserire i Perni Braccio (40) nei fori del Montante (3) e nel Perno Telaio (5) come raffigurato.

Per usare i Bracci (9, 10) come bracci pressa, inserire i Perni Braccio (40) nei fori del Perno Telaio (5) e nei Bracci.

USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

Per usare l'Imbottitura Flessioni (14), togliere il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (30) dalla Gamba Anteriore (7). Inserire il Paletto Flessioni (13) nella Gamba Anteriore a bloccarlo in concomitanza della Manopola Flessione (61).

Togliere l'Imbottitura Flessioni (14) e sostituire il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (30) nella Gamba Anteriore (7) quando si esegue un esercizio che non richiede l'Imbottitura Flessioni. Riporre l'Imbottitura Flessioni lontano dal sistema multifunzione.

BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Bloccare il gruppo pesi inserendo il Perno di Bloccaggio (89) nella Guida Peso (21) e fissando il Bloccaggio (88) sul Perno di Bloccaggio.

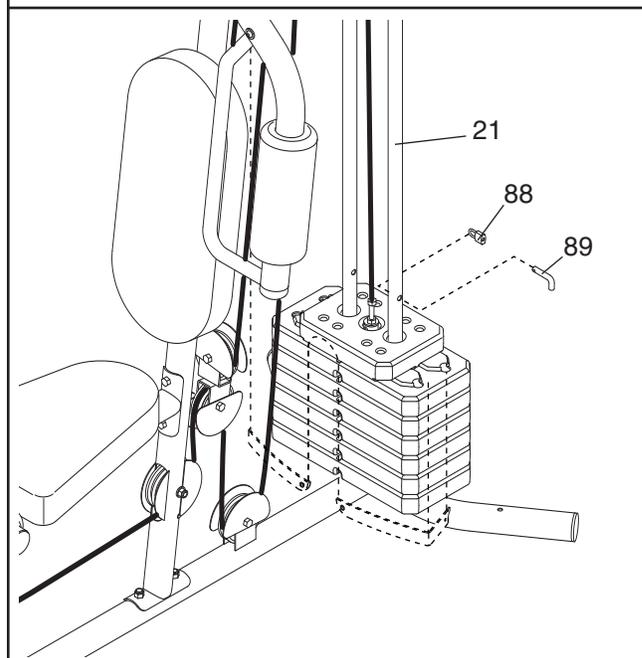
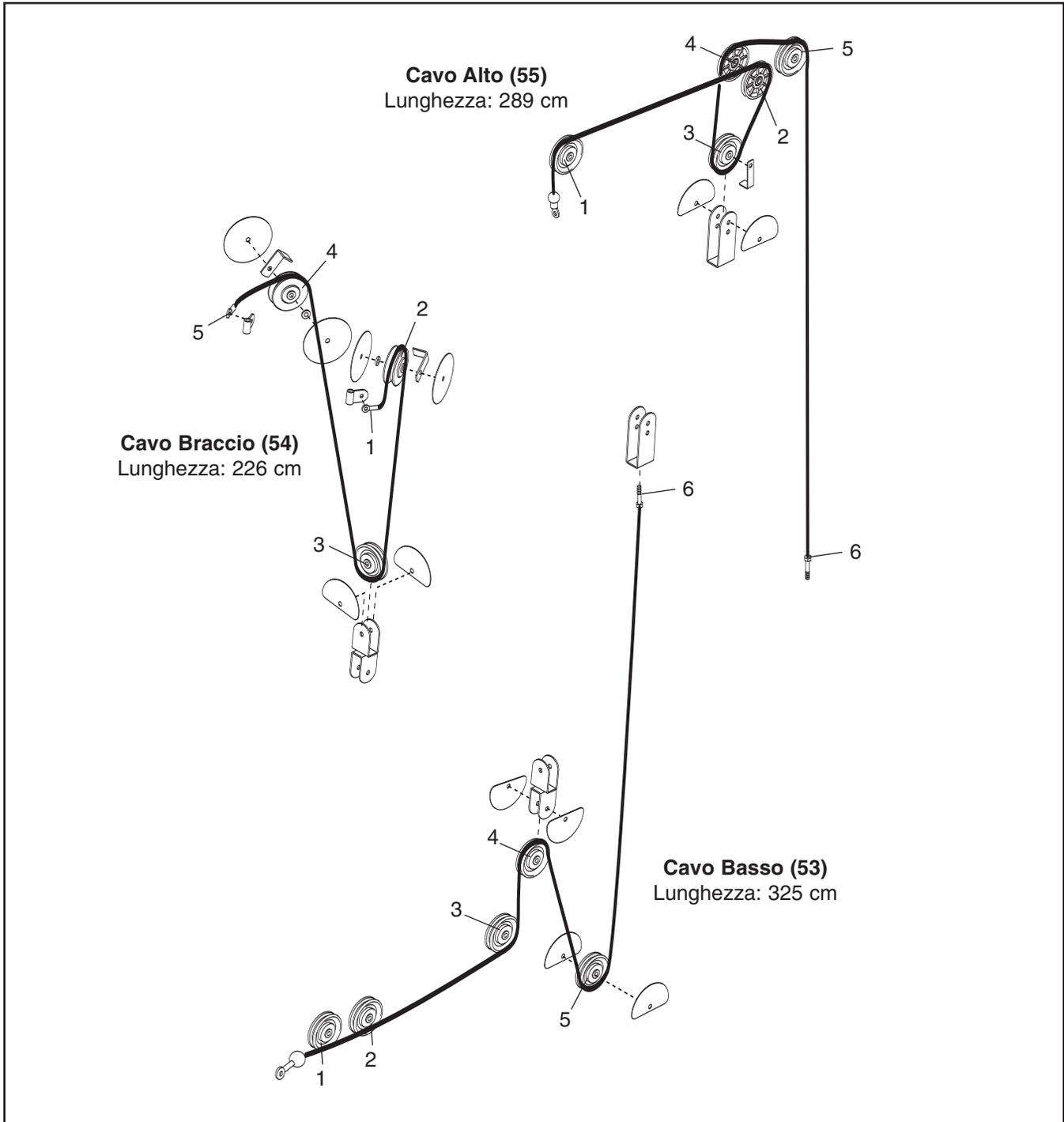



TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI

Questa tabella mostra la resistenza pesi approssimativa per ogni stazione, « Alto » si riferisce al peso superiore di 6 libbre. Gli altri numeri si riferiscono alle piastre di pesi da 12,5 libbre. La resistenza del braccio farfalla qui sotto descritta é relativa ad un solo braccio. **Nota: L'attuale resistenza di ciascuna stazione pesi potrebbe variare dovuto alla diversità delle piastre, così come alla frizione tra li cavi, le pulegge, e le guide pesi.**

PESI	ALTA PULEGGIA (libbre)	BRACCIO FARFALLA (libbre)	BRACCIO PRESS (libbre)	LEVA GAMBA (libbre)	PULEGGIA BASSA (libbre)
Alto	11	16	27	27	26
1	26	22	44	57	55
2	42	30	62	85	86
3	61	41	97	111	119
4	70	51	127	159	148
5	86	63	144	182	163
6	101	82	173	214	187

DIAGRAMMA DEI CAVI

Il diagramma cavi sottostante mostra il corretto percorso del Cavo Inferiore (53), del Cavo Braccio (54) e del Cavo Superiore (55). Usare il diagramma per verificare che i cavi, i fermacavi e le protezioni a disco siano state montate correttamente. Se i cavi non vengono direzionati correttamente, la stazione multifunzione non funzionerà appropriatamente causando possibili danni. I punti di partenza e finali dei cavi sono stati marcati per facilitare la localizzazione. **Accertarsi che i fermi non tocchino e non chiudano i cavi.**

MANUTENZIONE

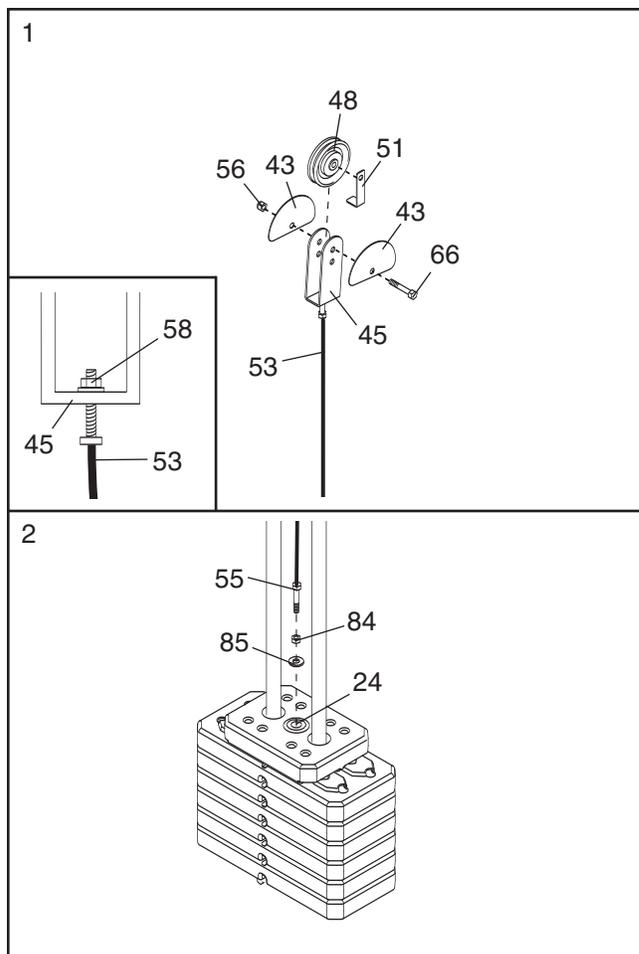
Ispezionare ed assicurare tutte la parti ogni volta che si usa la stazione multifunzione. Sostituire immediatamente le parti consumate. La parte esteriore della stazione multifunzione può essere pulita semplicemente usando un panno inumidito con acqua e sapone liquido. No usare mai solventi.

COME STRINGERE I CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato sulla stazione multifunzione, potrebbe allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se dovesse esserci un allentamento dei cavi prima che qualsiasi tipo di resistenza venga applicata agli stessi, questi dovranno essere regolati e stretti. Per regolare i cavi, inserire il perno pesi al centro della pila pesi. Gli allentamenti potranno essere rimossi da questi cavi in diversi modi:

- **Si veda dettaglio disegno 1.** Stringere il Controdado in Nailon da M8 (58) che connette l' estremità del Cavo Inferiore (53) al Staffa a "U" (45).

- **Vedere il disegno 1.** Rimuovere il Controdado in Nailon da M10 (56) e il Bullone da M10 x 51mm (66) dal Fermacavo (51), dalla Puleggia da 90mm (48), dalle Protezioni a Disco Semicircolari (43) e dalla Staffa ad "U" (45). Rimontare la Puleggia, il Fermacavo e le Protezioni a Disco all'altro foro presente sulla Staffa ad "U". **Verificare che il Fermacavo sia nella posizione corretta e che il Cavo e la Puleggia scorrano agevolmente.**

- **Vedere il disegno 2.** Allentare il Dado da M12 (84) sul Cavo Superiore (55). Serrare il Cavo Superiore sul Tubo Pesi (24) finché i Cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 su una Rondella Grande (85).

Non tirare troppo i cavi; il peso superiore rimarrà sollevato dalla pila di pesi. Se un cavo scivolasse spesso dalle pulegge, il cavo potrebbe essersi intrecciato. Rimuovere il Cavo e reinstallare. Se fosse necessario cambiare i cavi, vedere COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO sulla copertina retro di questo manuale.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento Incrociato
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con la pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina seguita per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

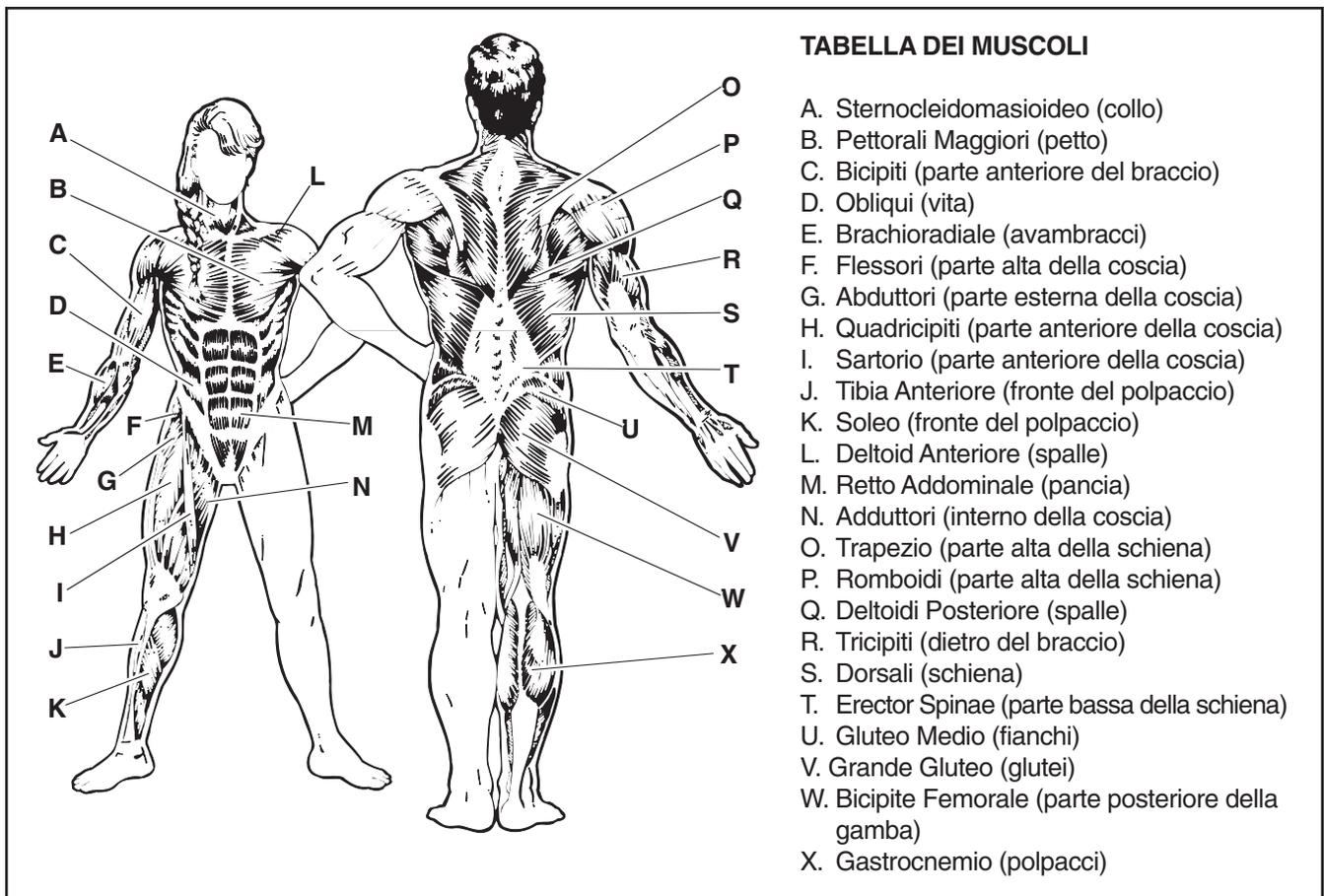



TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5271829.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY1975.0)
- Il NOME del prodotto (stazione multifunzione WEIDER PRO 3000)
- Il NUMERO DI SERIE della parte (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte (vedere la LISTA DELLE PARTI e DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Parte Nº. 232529 R0805A

LISTA DELLE PARTI—Nº di Modello WEEVSY1975.0

R0805A

Nº	Qtá.	Descrizione
1	1	Base
2	1	Stabilizzatore
3	1	Montante
4	1	Telaio Superiore
5	1	Perno Telaio
6	1	Telaio Sedile
7	1	Gamba Anteriore
8	1	Leva Gamba
9	1	Braccio Destro
10	1	Braccio Sinsitro
11	2	Maniglia
12	1	Disco Rotondo
13	1	Paletto Flessione
14	1	Imbottitura Flessione
15	1	Sedile
16	1	Schienale
17	1	Cappa
18	1	Cappuccio Superiore
19	1	Cappuccio Sinistro
20	1	Cappuccio Destro
21	2	Guida Pesi
22	6	Pesi
23	1	Cappuccio Tubo Pesi
24	1	Tubo Pesi
25	1	Peso Superiore
26	1	Perno Pesi
27	2	Respingente Pesi
28	4	Piccolo Rullo in Gommapiuma
29	1	Tubo Rullo
30	9	Cappuccio Interno Rotondo da 50mm
31	2	Cappuccio Rotondo della Maniglia da 50mm
32	1	Cappuccio Esterno Rotondo da 38mm
33	1	Rondella da M4
34	4	Cappuccia Gommapiuma
35	1	Barra Dorsale
36	2	Impugnatura
37	3	Morsetto per Cavo
38	1	Perno Leva Gamba
39	2	Perno Cavo
40	2	Perno Braccio
41	4	Protezione a Disco Completa
42	2	Rullo in Gommapiuma Grande
43	8	Protezione a Disco Semicircolare
44	4	Boccola Braccio
45	1	Staffa ad « U »
46	2	Puleggia a « V »
47	2	Puleggia Sottile da 90mm
48	9	Puleggia da 90mm
49	2	Spaziatore da 11mm
50	2	Fermacavo Grande
51	1	Fermacavo
52	14	Spaziatore da 12mm
53	1	Cavo Inferiore
54	1	Cavo Braccio
55	1	Cavo Superiore
56	24	Controdado Nailon da M10
57	27	Rondella da M10
58	13	Controdado Nailon da M8
59	7	Rondella da M8
60	1	Respingente Gamba
61	1	Manopola Flessione
62	8	Vite da M6 x 16mm
63	1	Sostegno ad « U » Doppia
64	2	Vite Autofilettante da M5 x 20mm
65	2	Bullone con Collare da M8 x 22mm
66	3	Bullone da M10 x 51mm
67	2	Bullone da M10 x 85mm
68	6	Bullone da M8 x 65mm
69	4	Vite Autofilettante da M4 x 20mm
70	4	Vite da M6 x 63mm
71	10	Bullone da M10 x 67mm
72	2	Rondella da M5
73	1	Disco di Bloccaggio
74	1	Bullone da M10 x 155mm
75	2	Bullone da M10 x 63mm
76	2	Spaziatore da 19mm
77	2	Bullone a Testa Bombata da M10 x 45mm
78	4	Bullone Trasporto da M8 x 63mm
79	2	Bullone da M10 x 77mm
80	2	Rondella Grande da M10
81	3	Bullone da M10 x 46mm
82	12	Rondella da M6
83	2	Cappuccio Interno Rotondo e Spesso da 50mm
84	1	Dado da M12
85	1	Rondella Grande
86	1	Bullone da M10 x 70mm
87	2	Controdado da M6
88	1	Bloccaggio
89	1	Bullone di Bloccaggio
90	1	Catena
91	1	Staffa Maniglia
92	2	Impugnatura Maniglia
#	1	Manuale d'Istruzioni
#	1	Guida d'Allenamento
#	2	Busta Lubrificante
#	1	Chiave Esagonale

Nota: « # » indicata una parte non-illustrata. Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Fare uso questa tabella per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Il numero in parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero chiave della parte stessa della LISTE DELLA PARTI. **Importante: Per motivi di trasporto alcune piccole parti poterebbero essere state precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell' apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

DIAGRAMMA DELLE PARTI A—Modello Nº. WEEVSY1975.0 R0805A

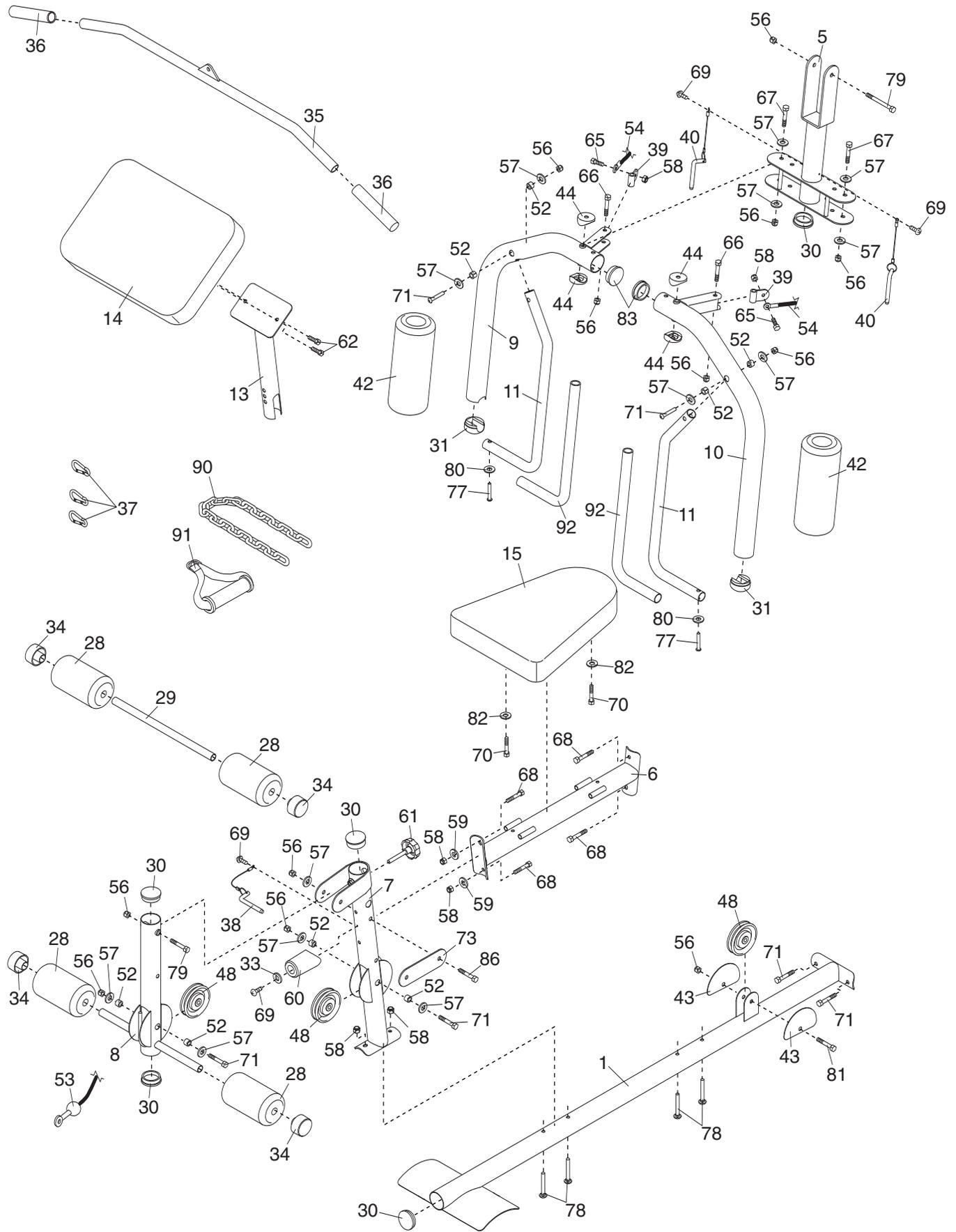



DIAGRAMMA DELLE PARTI B—Modello Nº. WEEVSY1975.0 R0805A